Pháp đàm ngày 6 khoá thiền 9 ngày 1-9/9

https://www.youtube.com/live/iYQo-VO-UKQ

Câu 1: Đối với các mối quan hệ trong cuộc sống khó tránh khỏi mâu thuẫn và bất đồng quan điểm, trong trường hợp không thống nhất được quan điểm đưa đến phát sinh khổ. Xin sư khai thị 1 trường hợp áp dụng Bát chánh đạo để xử lý mâu thuẫn đó theo từng bước: 1 là Chánh niệm như thế nào, 2 là Chánh tư duy như thế nào, 3 là Chánh tri kiến như thế nào, 4 là Chánh ngữ - Chánh nghiệp - Chánh mạng như thế nào?

Câu hỏi này đương nhiên là quý vị phải tự mình giải quyết ,quý vị học về lộ trình tâm Bát chánh đạo về: Chánh niệm, Chánh tinh tấn, Chánh định, Tỉnh giác, Chánh tư duy, Chánh tri kiến, Như lý tác ý, Chánh ngữ-Chánh nghiệp-Chánh mạng. Quý vị học rồi nắm rõ nội dung, rồi trải nghiệm nó trong cuộc sống thì quý vị mới hiểu khi mà lộ trình tâm mình là Bát chánh đạo thì trong cuộc sống khi nào mình mới khởi lên Chánh niệm. Quý vị phải hiểu rằng là lộ trình mà quý vị học là Văn-Tư-Tu. Văn là quý vị đến đây nghe giảng về Tứ Thánh Đế, nghe giảng về Bát Chánh Đạo. Bước thứ 2 là quý vị tư duy về những điều mà quý vị được nghe giảng. Và bước thứ 3 là quý vị thực hành. Ví dụ quý vị thực hành Chánh niệm về Thân, về Thọ, về Tâm trong mấy ngày hôm nay. Sự thực hành đó để quý vị kinh nghiệm được, trải nghiệm được Chánh niệm trong cuộc sống nó như thế nào. Cuộc sống ở đây mới chỉ giới hạn trong phạm vi tu tập, và cuộc sống thật thì nó mở rộng hơn, cho nên quý vị phải thực hành rồi quý vị trải nghiệm trong cuộc sống. Quý vị càng thực hành nhiều rồi trải nghiệm nhiều tình huống trong cuộc sống thì quý vị có thể thấy được mình Chánh niệm trong cuộc sống như thế nào, rồi là Chánh tư duy như thế nào, Chánh tri kiến như thế nào. Ví dụ tôi nói trong trường hợp đó như thế nào thì đó là quý vị nghe tôi mô tả

tình huống đó thôi, chứ quý vị không đối diện với sự thật của tình huống đó. Và quý vị thấy rằng chúng ta trình bày trên giả thiết điều đó là như thế nào thì nó sẽ xảy ra như thế nào, đó mới chỉ là giả thiết thôi. Còn sự thực nó xảy ra mình phải trải nghiệm, mình phải đối mặt với nó thì mới biết được. Ví dụ bây giờ có rất nhiều người nói rằng mình phải tu tập chết bằng cách chết thử để xem nó thế nào. Họ tổ chức lễ tang, đặt quan tài, con cái đưa vào nằm trong đó, rồi người xung quanh tụng kinh, họ thực tập chết như vậy để trải nghiệm chết như thế nào. Nhưng mà quý vị và bản thân người đó đều biết là ta đang giả làm đây, làm sao có thể đối diện cái chết thật, mới cảm nhận được nỗi hoảng sợ nó ở mức độ như thế nào. Những người đó bày đặt ra như vậy, và khi bày đặt ra như vậy thì trong suy nghĩ của họ biết là ta đang làm giả, thì đó có phải sự thật đâu mà đối diện với cái chết thật. Vì vậy quý vị thấy tôi có trả lời thì nó cũng chỉ là giả thiết thôi. Chánh niệm là như thế nào, bây giờ quý vị học là phải hiểu kĩ, đương nhiên những chuyện này nó ko phải là dễ dàng. Trong quý vị đây có những người tham dự 1 khóa đầu tiên thì quý vị nghe cũng hiểu rồi cũng thực hành được. Nhưng mà đến khóa thứ 2 quý vị sẽ cảm nhận nó khác ngay, bài giảng vẫn là bài giảng trước đây thôi không có gì khác. Lần thứ 1 quý vị nghe nó khác, lần thứ 2 nó khác hơn 1 chút, nó thấm hơn, rồi thực hành nó cũng như vậy cho nên quý vị phải học đi học lại mình mới hiểu được. Ngay cái từ Chánh niệm, quý vị thấy rằng là bây giờ gần như tất cả Phật giáo hiểu sai về Chánh niệm, thậm chí hiểu 1 cách sai lạc về Chánh niệm. Quý vị phải hiểu Niệm là gì, và phải hiểu Niệm là có 2 loại Niệm mà quý vị đã học đây Tà niệm và Chánh niệm, chứ đâu phải chỉ là 1 loại Chánh niệm. Nhưng mà trước tiên phải hiểu trên nền tảng Niệm là cái gì, rồi lúc đó mới hiểu được Chánh niệm là cái gì. Quý vị hiểu là Niệm được định nghĩa trong kinh điển với ý nghĩa thực Niệm là nhớ được những điều đã học. Niệm như vậy tiếng Việt là trí

nhớ, nhớ được những điều đã học thì gọi là Niệm. Niệm là thuật ngữ Phật học tiếng Hán mà tiếng Việt là trí nhớ. Niệm có 2 loại Tà niệm và Chánh niệm, tiếng Việt thì là trí nhớ Tà và trí nhớ Chánh. Trí nhớ Tà là nhớ được những điều đã học nhưng những kiến thức đó mang tính chất Vô minh chấp ngã thì trí nhớ đó gọi là trí nhớ Tà, hay còn gọi là Tà niệm. Còn trí nhớ Chánh cũng là nhớ được những điều đã học nhưng mà là những điều quý vị đang học đây, những hiểu biết đúng sự thật về thực tại, về Duyên Khởi, về Vô Thường, về Vỗ Ngã, về Khổ, nguyên nhân Khổ, sự chấm dứt Khổ, con đường chấm dứt Khổ, về sơ Thiền-nhị Thiền-tam Thiền-tứ Thiền, về chú tâm liên tục… Đây là những điều quý vị mới học phải không, nếu như quý vị nhớ được những điều đó thì lúc đó là Chánh Niệm. Ví dụ như bây giờ hỏi Chánh Niệm là như thế nào. Quý vị học được, tuệ tri được sự nguy hiểm tham ái đối tượng dễ chịu lạc thọ là nguy hiểm. Bây giờ các quý vị đàn ông đi ra tắm biển, gặp các bà các cô rất là xinh đẹp ăn mặc bikini rất là hấp dẫn rất là gợi cảm, nếu như là con người bình thường thì nhìn rồi sẽ bị cuốn hút vào đó, lôi cuốn vào đó, chìm đắm, say mê, khoái chí đương nhiên lộ trình tâm đó là Bát Tà Đạo. Nhưng nếu như là 1 người đã học Tứ Thánh Đế, đã tu tập Bát Chánh Đạo thì khi nhìn 1 hình ảnh đẹp đẽ, hấp dẫn, lôi cuốn như vậy thì vị đó nhớ đến sự nguy hiểm, nhớ đến nếu như mình thích thú cái đó thì rất là nguy hiểm bởi vì nó đưa đến khổ. Nếu như là người đó nhớ được như vậy thì người đó sẽ không thích thú nó, không ngắm nghía nó, nhớ được như vậy là Chánh Niệm. Chánh Niệm là nhớ đến sự nguy hiểm bởi vì quý vị học vị ngọt, sự nguy hiểm, sự xuất ly phải không. Quý vị chỉ cần nhớ đến nguy hiểm là quý vị lập tức không còn thích thú với đối tượng đó nữa cho nên sẽ xuất ly khỏi đối tượng. Người đó về nhà thấy vợ phùng mang trọn mắt khởi lên chửi vì 1 chuyện gì đó, bình thường nếu lộ trình tâm Bát Tà Đạo thì anh ta nghe vợ chửi là tức giận liền. Nhưng khi anh ta có Chánh

Niệm anh ta nhớ đến nếu bây giờ mình sân là nguy hiểm vì nó sẽ đưa đến khổ thì quý vị thấy rằng người đó nhớ đến sân là khổ thì người đó có sân được nữa không, đó gọi là Chánh Niệm trong cuộc sống, nhớ được những điều đã học.

Chánh tư duy là như thế nào, quý vị học về Chánh tư duy là phân tích, so sánh, đối chiếu những đối tượng được ghi nhận đó. Trước tiên phải hiểu tư duy là gì? Có 2 loại tư duy: Tà tư duy và Chánh tư duy. Tư duy là tâm hành có hành vi phân tích, so sánh, đối chiếu đối tượng được tâm ghi nhận với thông tin mà trí nhớ hay Niệm kích hoạt trong bộ nhớ. Sau khi phân tích, so sánh, đối chiếu như vậy thì mới phát sinh tâm biết ý thức, tư tưởng biết đối tượng đó là cái gì, tính chất ra sao. Ví dụ tôi đưa cái ly nước lên, trước tiên quý vị phải thấy đã, nhãn thức ghi nhận đối tượng, rồi sau đó ý thức khởi lên biết đây là ly uống nước. Như 1 đứa trẻ mới đẻ ra thì nó vẫn thấy nhưng nó không biết đây là cái ly uống nước. Đứa trẻ đấy phải học, người ta dạy cho nó khi mà nó nhìn cái này thì đây là cái ly uống nước, cho nên nó hiểu,biết đây là cái ly uống nước. Kiến thức mà nó học hỏi đây là ly uống nước được lưu vào bộ nhớ. Và như vậy quý vị có thôngvề hình ảnh này được lưu vào bộ nhớ với kiến thức đây là ly uống nước. Bây giờ giơ cái này lên, nhãn thức ghi nhận cảm giác hình ảnh nhưng mà nhãn thức không biết cái này là cái gì cả. Tiếp đến Niệm tìm kiếm thông tin trong bộ nhớ, rồi Tư duy bắt đầu khởi lên phân tích, so sánh, đối chiếu hình ảnh mà nhãn thức ghi nhận này với thông tin trí nhớ khởi lên mà đã học lưu trong bộ nhớ phân tích, so sánh thấy 2 cái hình ảnh này giống nhau. Thì lúc đó Tư duy kết luận là đối tượng được thấy đây là cái ly uống nước. Đương nhiên đây là hành vi đơn giản nhất, Tư duy gồm có: phân tích, so sánh, đối chiếu, tổng hợp, kết luận, trừu tượng, khái quát hóa … cần phải học kĩ học sâu hơn. Tà tư duy là phân tích, so sánh, đối chiếu đối tượng được ghi nhận với những thông tin mà Niệm kích hoạt nhưng mà những thông tin đó

là được học hỏi từ trước nhuốm màu Vô minh, chấp ngã thì đó là Tà tư duy. Còn bây giờ phân tích, so sánh, đối chiếu đối tượng được ghi nhận với những thông tin mà trí nhớ chánh, Chánh niệm kích hoạt thì lúc đó gọi là Chánh tư duy. Khi mà quý vị thấy nhãn thức ghi nhận hình ảnh này, thì Niệm kích hoạt thông tin học hỏi từ nhỏ cho nên là tư duy khởi lên phân tích, so sánh, đối chiếu đưa đến kết luận là tôi thấy cái ly uống nước. Có phải lộ trình tâm Bát tà đạo khởi lên như vậy không, đó gọi là Tà tư duy. Còn bây giờ quý vị học ngày hôm nay rồi, khi nhãn thức nhìn thấy đối tượng này thì lập tức Chánh niệm nhớ đến các đối tượng đó là cảm giác. Cho nên lúc đó Tư duy nổi lên phân tích, so sánh, đối chiếu đối tượng được nhãn thức ghi nhận đó với thông tin mà quý vị đã được học "thực tại này là cảm giác, những đối tượng được nghe, được thấy là cảm giác". Cho nên lúc đó Tư duy sẽ đối chiếu đối tượng được ghi nhận này với thông tin mà Chánh niệm kích hoạt, mọi đối tượng là cảm giác thì làm phát sinh tâm biết Ý thức Chánh kiến biết đối tượng được thấy đây là cảm giác thì Tư duy này mới gọi là Chánh tư duy. Trước kia là Tà tư duy thì thấy, nghe, cảm nhận mọi đối tượng rồi thì biết đó là cái cột nhà, cái bảng đen… Nhưng bây giờ Chánh tư duy, tiếng Việt gọi là suy nghĩ chánh thì đưa đến kết luận các đối tượng này là cảm giác. Cho nên quý vị học thật kĩ thì sẽ giải đáp được như vậy.

Rồi Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng là như thế nào. Cái này quý vị phải thực hành rồi quý vị kinh nghiệm. Ví dụ quý vị thực hành Chánh niệm về Thân, Thọ, Tâm bắt đầu khởi lên thì quý vị có lời nói, ứng xử với mọi người như thế nào. Lúc đó quý vị kinh nghiệm nó là Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng. Khi mà quý vị thực hành trong cuộc sống mà quý vị đang ở trong Sơ thiền, lúc đó quý vị kinh nghiệm được đang có tâm trạng tích cực, vui, thoải mái. Và khi đó ai có hành vi gì với quý vị thì quý vị sẽ đối xử với họ. Lời nói, hành động của quý vị sẽ không bị tham, sân, si chi

phối nữa và lời nói của quý vị do trạng thái tâm tích cực, vui, thoải mái thì chắc chắn nó phải là tử tế, đúng đắn, ân cần. Cái này quý vị cần phải tự thực hành rồi quý vị thấy rằng lời nói, hành động của mình khi tu tập Bát chánh đạo gọi là Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng nó đúng mực, ân cần, tử tế. Cái đó thì ai đã thực hành Pháp này sẽ kinh nghiệm được, tự mình trả lời được nó như thế nào. Đương nhiên không phải lúc nào cũng là Bát chánh đạo, có đôi lúc là Bát tà đạo. Và khi Bát tà đạo thì mình kinh nghiệm rằng là lời nói khi tham, bực bội chi phối thì sẽ khác. Còn bây giờ quý vị phải thực hành Bát chánh đạo thì mới kinh nghiệm khi tâm mình là Bát chánh đạo thì lời nói, hành động hoàn toàn không có tham, sân, si chi phối.

Câu 2: Trong cuộc sống thường xuyên phải thu thập, ghi nhớ các loại thông tin, kiến thức thông qua hình ảnh, âm thanh đồng thời phải so sánh, đối chiếu với các thông tin trong bộ nhớ. Như vậy áp dụng Chánh niệm trong việc ghi nhớ sẽ như thế nào?

Nếu như quý vị có Chánh niệm tức là quý vị nhớ tới những điều đã học ở đây, nhớ được các nội dung các bài học, các bài thực hành. Nếu như quý vị nhớ được các nội dung đó là quý vị có Chánh niệm. Khi mà có Chánh niệm như vậy Chánh tư duy sẽ khởi lên so sánh, phân tích, đối chiếu các thông tin đó với thông tin của Chánh niệm và sẽ đưa đến Ý thức Chánh kiến, sẽ đưa đến hiểu biết đúng như thật. Và với hiểu biết đúng như thật thì nó sẽ không còn phát sinh tham, sân, si không còn phát sinh khổ vui. Vấn đề là quý vị phải hiểu Chánh niệm là trí nhớ chánh là nhớ được những điều quý vị đã học, hành trong khóa tu này. Nếu như quý vị không có những kiến thức học, hành này không có những chứng nghiệm này thì quý vị chỉ có những thông tin đã học từ trước đến nay. Những thông tin đó là Vô minh, chấp ngã lúc đó là Tà niệm. Cho nên những phân tích, so sánh, đối chiếu đó thì đối chiếu với Vô minh, chấp ngã thì phát sinh

tâm biết Ý thức, tư tưởng Vô minh, chấp ngã và đưa đến tham, sân, si đưa đến khổ. Còn nếu như quý vị có 1 trí tuệ vững chắc, có Chánh niệm vững chắc nhớ được những điều quý vị đã học hỏi. Nhưng những điều này là do Đức Phật phát hiện ra và truyền dạy thì nhớ được những kiến thức đó mới gọi là Chánh niệm.

Câu 3: Thưa Sư cho con hỏi 1 câu về thực hành như sau. Khi thực hành thiền nằm con thường thực hành quán Thân đầu tiên, mở mắt và ổn định vững chắc, sau đó con nhắm mắt và tiếp tục ghi nhận cảm giác toàn thân. Khi Định vào rất sâu con khởi lên ý nghĩ với cảm giác nổi trội như nghe tiếng động con khởi lên ý nghĩ Nhĩ thức ghi nhận Thọ, liền sau đó con ghi nhận cảm giác pháp trần. Khi thân con bị muỗi đốt con khởi lên ý nghĩ Thân thức ghi nhận Thọ và liền sau đó con ghi nhận cảm giác pháp trần. Cứ như vậy con quán Tâm xen với quán Thọ rồi từ từ con không ghi nhận gì nữa. Con rơi vào trạng thái không thấy hơi thở mà vẫn biết rõ ràng nó sâu lắng, tịch tĩnh, an trú, cảm giác này con từng trải nghiệm với thiền tọa. Con quán Tâm xen với quán Thọ như vậy có được không? Cảm giác tịch tĩnh, mất hơi thở ngồi dậy con thấy rõ, nhưng lờ mờ con khởi lên ý nghĩ liệu có chỗ nào con đã bị hôn trầm mà con không biết. Vì con luôn quán lúc đi ngủ tầm 15 phút với cảm giác nổi trội để con đi vào giấc ngủ dễ dàng nhất.

Quý vị quán Thân, quán Thọ, quán Tâm, quán Pháp xen lẫn với nhau nó đều được cả, đó chính là cuộc sống bình thường. Còn khi mà quý vị bắt đầu học tu tập chúng ta mới phải phân ra từng loại như vậy để thực hành cho nó dễ dàng, để chúng ta có thể nhớ được. Khi mà chúng ta chỉ tập trung vào quán Thân thì dễ dàng thành tựu, rồi sang quán Thọ, quán Tâm, quán Pháp chia riêng ra như vậy khi chúng ta tu tập. Còn khi chúng ta thuần thục, thành tựu thì nó sẽ đan xen nhau lúc quán cái này, lúc quán cái khác. Lúc có thể an trú Tỉnh Giác không quán gì cả, lúc có thể quán Thọ, lúc thì quán Tâm, cái nào nổi bật thì đều quán được cả. Và khi nào

trí nhớ chánh nhớ đến quán cái gì thì lúc đó cái quán đó tự động xảy ra, thì tu tập như này là tốt.

Khi mà quý vị mô tả tịch tĩnh, vắng lặng như vậy mà vẫn biết rõ ràng tức là không có hôn trầm gì cả. Và đó chính là trạng thái tứ thiền mà quý vị an trú.

Câu 4: Thưa thầy, con thiền buổi ban sáng Cảm thọ vô thường, con thấy đầu hơi choáng, xuất hiện hình ảnh Bổn sư Thích Ca Mâu Ni mặc áo cà sa, cầm gậy màu vàng. Và con cứ đọc câu "Nam mô Bổn sư Thích Ca Mâu Ni Phật" trong vòng 15 phút. Buổi chiều khi thiền hành con cũng thấy hình ảnh y như vậy, khi hình ảnh xuất hiện con cũng đọc câu Niệm cho đến khi hình ảnh Phật dần dần biến mất thì cũng là lúc hết thời thiền. Lúc hình ảnh Phật xuất hiện con thấy đầu rất đau, nhưng khi đọc câu Niệm thì con cảm thấy nhẹ đầu vô cùng, và con ngồi thiền rất nhẹ nhàng. Con kính mong thầy giải đáp.

Quý vị mô tả rằng là khi quý vị tọa tiền đầu hơi choáng và xuất hiện hình ảnh đó đến 15 phút. Quý vị hiểu rằng là hình ảnh đó xuất hiện là cái gì, là cảm giác pháp trần phải không. Là do tế bào thân kinh não bộ tiếp xúc với thông tin pháp trần trong đó. Quý vị đã từng nghĩ đến Phật, đã từng nghe đến hình ảnh Phật rồi là lưu hình ảnh vào. Và bây giờ Ý tiếp xúc với pháp phát sinh ra hình ảnh đó, đó là cảm giác pháp trần. Quý vị dành buổi sáng hôm nay 2 thời để quán cảm giác pháp trần. Theo như ý của vị này thì vị này thấy Phật cho nên là niệm Phật 15 phút. Thực ra lúc đó là vị này ngồi mơ chứ không phải là thật, cho nên là đầu choáng rơi vào trạng thái mơ màng. Tuy rằng không phải là ngủ hoàn toàn nhưng mà đầu óc nửa tỉnh nửa mơ nó mới xuất hiện hình ảnh pháp trần đó. Và trong mơ như vậy mới cho rằng đó là Phật thật, và lúc đó niệm Phật nhưng mà đó cũng là trong lúc lơ mơ như vậy. Cho nên quý vị thấy rằng chúng ta không hiểu biết về 6 loại cảm giác, đặc biệt là cảm giác pháp trần, thì rất nhiều người cho rằng là Phật hiện lên với mình rồi,

đây là Phật thật rồi, mình gặp Phật rồi, Phật phù hộ độ trì cho mình. Cho nên tất cả các cảnh giới người ta cho rằng là Thiền định thật ra là cảm giác pháp trần. Có những người thấy ánh sáng, thấy Phật, thấy tiền kiếp… nhưng mà họ không đó là cảm giác pháp trần, nó phát sinh từ trong đầu óc này mà ra, hoàn toàn không có cảnh thật bên ngoài nào như vậy cả. Cho nên các trường phái thực hành mà thấy ánh sáng thì cho rằng đây là ánh sáng của trí tuệ, của Thiền định, hay là thấy 1 cảnh gì đấy thì cho rằng đây là cảnh trời… Tất cả những thứ đó là hiểu biết sai về thực tại, hiểu biết sai về cái điều đang xảy ra.

Còn buổi chiều khi thiền hành vì cái cảnh này mơ ban sáng nó mạnh, nổi trội và trong ý nghĩ rất là may mắn mình gặp Phật, Phật độ cho mình nên nó lưu vào bộ nhớ. Vì vậy khi đi thiền hành nó cũng hiện ra, nhắm mắt lại nó cũng hiện ra, mở mắt nó cũng hiện ra. Cho nên quý vị hiểu rằng là phải hiểu bản chất có sự việc đó để mình chấm dứt hiểu lầm. Đặc biệt là trong tiến trình chết, khi mà 5 tế bào thân kinh chết trước, còn não chết sau cùng. Năm tế bào thần kinh chết rồi thì 5 căn không tiếp xúc với 5 trần, như vậy thì không thấy, không nghe, không cảm nhận cái gì bên ngoài. Mà lúc đó chỉ có tế bào thần kinh não bộ hoạt động, ý tiếp xúc với pháp, cho nên là thấy những cảnh rõ ràng, minh bạch như là ban ngày. Và người đó tin rằng mình rơi vào những cảnh này, cõi trời hay là địa ngục, hay là Phật phù hộ… Thực chất đó là cảm giác pháp trần do ý tiếp xúc với pháp mà phát sinh. Cho nên buổi sáng tôi đã nhấn mạnh quý vị phải dành rất nhiều thời gian để quán về cảm giác pháp trần. Quán về Duyên khởi, quán về tính chất vô thường, vô ngã thật sâu sắc. Rồi kể cả trong phần quán Tâm, quý vị cũng thực hành 1 thời là Tưởng thức ghi nhận cảm giác pháp trần, để những hiểu biết này thực sự sâu sắc, lưu vào bộ nhớ. Để khi nào bắt gặp nó, trí nhớ khởi lên biết đó là cảm giác pháp trần.

Câu 5: Thưa thầy, con có hiểu vô ngã là không cái nào làm chủ cái nào. Nhưng khi học đến bài Lý duyên khởi, thầy có giải thích rằng nhân diệt rồi quả mới sinh, không có cái nào nương nhau, tương thức tương hợp với nhau, do đó không có cái nào là chủ nhân của cái nào. Vậy hiểu như vậy thì Từ bi của Đạo Phật sẽ được thể hiện như thế nào, vì con được học rằng Đạo Phật là đạo có Từ bi và Trí tuệ.

Quý vị đã học về Lý duyên khởi, quý vị biết rằng là các sự vật hiện tượng là do duyên khởi. Các pháp là do duyên mà khởi lên, chứ không phải do nhân biến đổi thành. 2 nhân tiếp xúc với nhau rồi cùng diệt, sự tiếp xúc giữa 2 nhân mà ngày này dùng từ cho chính xác là sự tương tác giữa 2 nhân đó gọi là duyên. Do cái tương tác nó mới phát sinh ra kết quả chứ không phải do nhân nào biến đổi thành. Pháp là do duyên khởi, mà duyên khởi thì rất là khó hiểu từ trước đến nay. Cho nên người ta mới giải thích là pháp do duyên hợp, khác với duyên khởi. Cho nên phải hiểu chính xác duyên khởi là tương tác mới phát sinh. Ví dụ cùng tay và cái bàn này, nếu quý vị tiếp xúc theo kiểu này thì nó phát sinh cảm giác cứng hay là mềm. Nếu như tiếp xúc theo kiểu khác thì nó phát sinh cảm giác thô hay là mịn. Nếu tiếp xúc theo kiểu nâng cái bàn lên thì nó phát sinh cảm giác nặng hay là nhẹ. Cùng 2 nhân như nhau cái tay và cái bàn nhưng duyên khác nhau nó phát sinh ra các quả khác nhau. Cho nên các pháp do duyên khởi chứ không phải do nhân biến đổi mà thành. Quý vị phải học đi học lại để thấm được Lý duyên khởi này, đây là căn bản toàn bộ giáo Pháp của Đức Phật. Nhưng mà hiện nay người ta giải thích sai cái duyên khởi. Và do duyên khởi cho nên là duyên khởi các pháp không phải chỉ là 1 quá trình duyên khởi, mà rất nhiều quá trình duyên khởi nối tiếp nhau mà thành. Do duyên khởi mà các pháp là vô thường, các pháp là vô chủ vô sở hữu. Các pháp quan hệ chỉ là tương tác với nhau rồi cùng diệt, nó bình đẳng với nhau, không có cái nào là chủ nhân cái nào, vì vậy các pháp mang tính chất vô chủ vô sở hữu. Quan hệ giữa các

pháp không tồn tại chữ "của", vì bản chất của các pháp là vô chủ vô sở hữu, không có cái nào là chủ nhân cái nào. Con người sống với tư tưởng làm chủ, nhà là của ta, xe là của ta, con của ta, như vậy là có 1 cái là chủ nhân chủ sở hữu các pháp. Nhưng bản chất các pháp là vô chủ vô sở hữu nên khẳng định không có cái ta đó, tiếng Việt thì gọi là tôi, ta nhưng tiếng Hán thì gọi là ngã. Cho nên thuật ngữ Phật học gọi là vô ngã, không có cái ta đó.

Quý vị thấy rằng điều này không liên quan gì đến Từ bi, Trí tuệ của Đạo Phật. Đạo Phật là đạo Trí tuệ tức phải hiểu rằng là đi học rồi thực hành hiểu biết đúng sự thật, hiểu biết đúng sự thật được gọi là Trí tuệ. Những tư tưởng, kiến thức không đúng sự thật mà nhân loại phát minh ra thì được gọi là Tà kiến, Vô minh, Vọng tưởng. Còn kiến thức mà Đức Phật phát hiện ra là hiểu biết đúng sự thật thì đó gọi là Trí tuệ. Quý vị đi học Đạo Phật là giáo Pháp mà Đức Phật phát hiện và truyền dạy bản chất nó là Trí tuệ thể hiện ở trên lộ trình tâm Bát chánh đạo. Lộ trình tâm Bát chánh đạo thì bao gồm 8 chánh: Chánh niệm, Chánh tinh tấn, Chánh Định, Chánh tư duy, Chánh tri kiến, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng. Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng là lời nói hành động. Chánh niệm, Chánh tinh tấn, Chánh Định, Chánh tư duy là các tâm hành. Chánh tri kiến mới là Trí tuệ, là tâm biết Ý thức biết đúng sự thật về đối tượng cho nên Trí tuệ chính là Chánh tri kiến. Cho nên Đạo Phật là đạo Trí tuệ là đạo của Chánh kiến, Trí tuệ dẫn đầu là Chánh kiến dẫn đầu.

Trong Đạo Phật có Từ bi không? Từ bi quý vị hiểu là cái tình thương muôn vật muôn loài, Từ là lòng thương muôn vật muôn loài, Bi là tâm cứu khổ muôn vật muôn loài. Quý vị học trong Bát chánh đạo, Tứ thánh đế và không những là Từ bi mà còn có Từ bi hỷ xả, 4 cái tâm vô lượng. Quý vị học ở đây là học Đức Phật giác ngộ Tứ thánh đế và trong đó có

Bát chánh đạo, phải thực hành Bát chánh đạo để thực hành các chi phần. Trong 8 chi phần này: Chánh niệm, Chánh tinh tấn, Chánh Định, Chánh tư duy, Chánh tri kiến, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng thì trong 8 chi phần này có Từ bi hỷ xả không. Không những trong Bát chánh đạo không có chi phần nào là tu tập Từ bi hỷ xả, mà kể cả 37 chi phần Đạo Đế. Bao gồm: Tứ niệm xứ, Tứ chánh cần, Tứ như ý túc, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất giác chi và Bát chánh đạo, Đức Phật dạy 37 phẩm trợ đạo. Và Đức Phật luôn nhắc đi nhắc lại: "Này các tỳ kheo, hãy cùng nhau tụng đọc các điều mà ta đã thuyết giảng. Tụng đọc rồi hãy cùng nhau so sánh câu với câu, chữ với chữ, rồi cùng nhau thực hành, đừng có cãi lộn nhau. Và thế nào là Pháp mà ta đã thuyết giảng, hãy cùng nhau tụng đọc thuộc lòng, rồi cùng nhau so sánh câu với câu, chữ với chữ, đừng có cãi lộn nhau". Vậy trong 37 pháp hành Đức Phật dạy, ngài có dạy tu Từ bi hỷ xả không. Quý vị phải hiểu rằng Đạo Phật tôn giáo sau này người ta mới đưa cái đó vào và đó chính là pháp tu Từ bi hỷ xả của Bà La Môn giáo để sinh về Phạm Thiên mà sau này người đời sau đưa vào. Còn bản chất của Đạo Phật là Trí tuệ chứ không có cái Từ bi hỷ xả đó. Và quý vị thấy rằng tâm Bi là cứu khổ muôn loài, Đức Phật có cứu khổ được muôn loài không. Đức Phật dạy Tứ thánh đế, Bát chánh đạo này thì ngài chỉ là người giảng đạo thôi, người chỉ đường thôi, còn đi hay không là ở người nghe. Người nghe rồi tiếp tục tu tập Bát chánh đạo, hay người nghe rồi chửi ngài, không làm theo thì ngài có làm gì được không. Ngài không thể cứu độ ai cả, Pháp này chỉ có tự mình thực hành, bởi vì tâm mỗi người phải tự mình thay đổi. Đức Phật có thể thay đổi tâm chúng sinh được không? Quý vị phải hiểu rằng tính chất vô chủ, vô sở hữu tất cả kể cả tâm đều vô chủ, vô sở hữu tức là không ai làm chủ hay điều khiển được nó. Vậy thì Đức Phật là người phát hiện ra tính chất vô chủ, vô sở hữu của sự vật và các loại tâm, ngài biết rằng không thể nào làm chủ hay điều khiển được

thế thì ngài có cứu độ được ai không. Cho nên nói tâm Bi để cứu độ muôn loài là nó không đúng với Đạo Phật thật. Đạo Phật là đạo Trí tuệ và nó cũng không phải cho tất cả mọi người, chỉ cho người trí tự mình giác ngộ. Còn tình thương chính là tham ái, các vị Giác Ngộ các ngài hoàn toàn bình thản, không có thương, không có ghét bất kì đối tượng nào. Giải thoát là không yêu thích, không chán ghét, độc lập không ràng buộc, giải thoát không hệ lụy. Có phải là yêu thương, thích thú chúng sinh không, quý vị thấy rằng nó trái với nguyên lý của Đạo Phật là tham ái, tình thương là tham ái là nguyên nhân đưa đến khổ. Người ta nói tình thương, lòng từ bi là tình thương vô điều kiện. Tất cả các pháp vật chất hay là tinh thần đều là pháp duyên khởi, là pháp vô thường, pháp sinh diệt, là có điều kiện mới phát sinh. Còn nếu có 1 tình thương vô điều kiện thì pháp đó tự nhiên mà có, không do điều kiện gì cả, không phải là duyên khởi thì nó trái với Giáo Pháp này mọi sự vật đều là duyên khởi, đều vô thường. Cho nên quý vị hiểu rằng Đạo Phật là có Trí tuệ nhưng mà Từ bi hỷ xả là người đời sau thêm vào chứ không phải là Đạo Phật thật của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni chứng ngộ và thuyết giảng.

Câu 6: Thưa thầy, qua lời thầy giảng thì con hiểu là lộ trình tâm đi qua các bước: tiếp nhận thông tin, nhận diện thông tin, phân tích thông tin, phản ứng với thông tin. Nếu như Chánh niệm có thể giúp ta nhìn ra được Chân như của vạn vật và giúp ta thoát khỏi khổ đau, nhưng nếu tất cả đều là Tính không, Chân như thì làm gì có cái gì để chúng ta có thể quán ạ?

Quý vị hiểu rằng Chân như là gì, đó là những điều rất mơ hồ, trừu tượng mà người đời sau nói ra. Và Tính không là gì, Tính không của tất cả sự vật, của vũ trụ vạn hữu thì quý vị đã nghe giảng về Tâm giải thoát và Tuệ giải thoát. Tính không là Tính không của Tâm thức, của tâm Tỉnh Giác chứ không phải Tính không của vũ trụ. Bởi vì con người cho rằng

thực tại thế giới này là vũ trụ cho nên là khi nói đến Tính không lập tức gán cho vũ trụ vạn vật, mà không biết rằng thực tại này là Tâm. Cho nên Tính không là của Tâm, của Tâm ghi nhận, của Tâm Tỉnh Giác. Vậy thì ở đây chúng ta Văn-Tư-Tu để có hiểu biết đúng như thật thực tại và thực tại này là vô thường. Thực tại này gồm 2 phần Sắc pháp và Danh pháp, vật chất và tinh thần nhưng tất cả đều đang sinh diệt, đều vô thường , đều vô chủ, vô sở hữu. Chứ không có 1 thực thể Chân như nào không sinh không diệt như người đời sau chủ trương. Cho nên quý vị thấy quý vị đang sống với thực tại, sống với những gì được thấy, được nghe, được cảm nhận, được nhận thức.Và thực tại này là cảm giác chứ không phải là có 1 thế giới tâm linh, thế giới không sinh không diệt. Tính không là Tính không Tâm thức cho nên chúng ta không quán chiếu những thứ như là Chân như hay là Tính không của vũ trụ vạn hữu. Quý vị thấy rằng là có ai thấy được vũ trụ không, quý vị nhìn trên bầu trời là cảm giác hình ảnh do mắt tiếp xúc ánh sáng mà phát sinh chứ không phải là thế giới, vũ trụ. Và bây giờ các nhà khoa học nghiên cứu, họ hình dung ra Mặt Trăng quay quanh Trái Đất, rồi Trái Đất quay quanh Mặt Trời, rồi tam thiên đại thiên thế giới, tất cả đều là trong đầu phát sinh ra, là cảm giác pháp trần. Quý vị thấy rằng con người đang sống với thế giới cảm giác chứ không có 1 thế giới Chân như. Con người chỉ thông qua suy luận chứ không thể nào thấy, nghe, cảm nhận nó trực tiếp. Mà suy luận thì có cái suy luận đúng, có cái suy luận sai.

Câu 7: Thưa thầy trong 1 số nội dung mà thầy chia sẻ con thấy thầy có nói rằng: "Sau khi thực hành Chánh niệm, ta có thể thấy mọi thứ giống như thật". Con muốn hỏi tại sao chúng ta lại không thể nhìn ra được sự thật, liệu rằng sự thật có phải không dễ để nhìn nhận bằng con mắt trần hay đấy giống như phép ẩn dụ Đức Phật nói đến trong Kinh điển: "Ngón tay ta chỉ trăng chứ ngón tay ta không phải Mặt Trăng"?

Quý vị trích dẫn như này là quý vị nói sai lời tôi nói rồi, quý vị nói rằng là: "Sau khi thực hành Chánh niệm, ta có thể nhìn thấy mọi thứ giống như thật". Tôi không có nói giống như thật, tôi nói rằng là quý vị thấy biết đúng sự thật. Quý vị có thể thấy biết đúng như thật hay là thấy biết đúng sự thật thì 2 cách nói là cùng 1 nghĩa. Chứ tôi không bao giờ nói thấy giống như thật, thấy biết giống như thật thì vẫn là sai sự thật, mà sai sự thật thì là Vô minh. Cho nên là quý vị hiểu cho đúng câu nói. Quý vị học và hành để đạt được cái thấy biết đúng như thật hay thấy biết đúng sự thật. Trong bài kinh Pháp môn căn bản, quý vị tu thực chất là để thay đổi cái thấy biết. Thấy biết đầu tiên của quý vị trên lộ trình tâm Bát tà đạo thì tâm ghi nhận đó gọi là Tưởng tri đối tượng, còn tâm biết Ý thức thì biết gọi là không Liễu tri. Quý vị tu tập Bát chánh đạo để thay đổi cái thấy từ Tưởng tri sang Thắng tri, từ cái biết Ý thức Tà kiến, không Liễu tri sang Chánh kiến là Liễu tri, là hiểu biết đúng sự thật. Nếu quý vị quan sát kĩ, trong lộ trình tâm Bát tà đạo, Tâm ghi nhận bị Tâm biết ý thức có thích ghét xuyên tạc. Cho nên Tâm ghi nhận đó không ghi nhận 1 cách đúng sự thật về đối tượng được gọi là Tưởng tri. Ví dụ trời mùa đông rét buốt phải đi cày ruộng, nhưng anh thanh niên vừa cưới vợ xong được gia đình chia cho mấy sào ruộng cho nên rất thích thú hăm hở đi cày ruộng. Tuy rằng vẫn là nước bùn rét lạnh tiếp xúc với thân phát sinh cảm giác, và đồng thời thân thức ghi nhận cảm giác đó. Thì anh ta cày ruộng với cái tâm thích thú, anh ta vẫn cảm nhận cảm giác đó. Một người thứ 2 là bộ trưởng

nhưng bị tù làm khổ sai, mùa đông rét buốt bị bắt đi cày. Nước bùn tiếp xúc với thân ông ta phát sinh cảm giác và thân thức ghi nhận. 2 người này mạnh khỏe như nhau và ta cho rằng là cảm giác nước bùn tiếp xúc với thân 2 người này là như nhau. Nhưng anh thanh niên với tâm thích thú cho nên anh ta đi cày, anh ta cảm nhận cảm giác đó nhẹ nhàng thoải mái. Còn ông bộ trưởng thì ghét, bực bội với công việc đi cày đó, cho nên ông ta cảm nhận cái lạnh đó là vô cùng khủng khiếp. Cho nên cũng là thân thức ghi nhận cảm giác, nhưng khi thích thì cảm giác đó sẽ được giảm nhẹ, còn khi ghét cảm giác đó tăng trưởng. Cho nên là tâm ghi nhận bị xuyên tạc bởi thích ghét, nó ghi nhận không đúng sự thực về cảm giác đó. Còn khi 1 người cày ruộng mà có Chánh niệm, nhớ đến tích cực chú tâm ghi nhận cảm giác toàn thân thì không có thích ghét công việc cày ruộng. Và lúc đó nhờ Chánh niệm, Chánh tinh tấn, Chánh định mà tâm biết thân thức nó ghi nhận cảm giác như thế nào thì nó ghi nhận như thế đó, đúng sự thực. Cho nên lúc đó tâm ghi nhận đó là Tỉnh Giác gọi là Thắng tri đối tượng. Quý vị thực hành Chánh niệm về thân để kinh nghiệm được các tâm ghi nhận ghi nhận trung thực đối tượng đó. Nó không bị tâm biết ý thức Tà kiến, không bị thích ghét xuyên tạc nữa. Quý vị kinh nghiệm Tỉnh Giác, cái thấy đó gọi là Thắng tri, nó ghi nhận chính xác đối tượng đúng sự thật. Còn quý vị quán Thọ, quán Tâm, quán Pháp là để quý vị tu tập tâm biết ý thức Chánh kiến, biết đúng sự thật đối tượng. Đối tượng đó là cảm thọ, do căn trần duyên xúc mà phát sinh, nó vô thường, vô chủ sở hữu. Cho nên thực hành ở đây là để thấy biết như thật, hay là thấy biết đúng sự thật, chứ không phải là thấy biết giống như thật.

Câu 8: Đức Phật là đấng Toàn giác, vậy qua các Pháp của Phật có biết được con người được sinh ra từ đâu không ạ. Có phải con người được sinh ra từ 1 đấng tối cao nào đó, và con người sống trong bể khổ. Khi con người đang tàn phá và thống trị Trái Đất này và con người lại do đấng tối cao nào đó sinh ra thì đấng tối cao đó có cứu thoát con người khỏi bể khổ này được không. Hay là con người tự mình tìm rồi thoát ra khỏi bể khổ, hoặc cũng lại đi đến chỗ tự hủy diệt chính mình?

Về câu hỏi này thì ý của vị này hỏi nguồn gốc loài người đến từ đâu, và có giả thuyết nói rằng có Thượng đế làm ra loài người này. Nếu Thượng đế làm ra loài người mà lại bắt loài người phải chịu khổ như này thì ông Thượng đế này có đáng kính trọng không. Loài người thì có chủ trương Thượng đế làm ra loài người, rồi Thượng đế đày đọa loài người, nhưng con người lại phải tôn sùng Thượng đế. Thượng đế đã làm ra con người, sản sinh ra con người thì phải làm cho con người hạnh phúc, sao lại đày đọa con người vào vòng sinh già bệnh chết. Thượng đế đó không đáng kính trọng. Cho nên điều này để nói hiểu biết của loài người ngay trong bản chất tự mâu thuẫn lẫn nhau. Và quý vị thấy cái gì tự mâu thuẫn, cái gì mà tiền hậu bất nhất thì cái đó có đúng sự thật không.

Về câu hỏi Đức Phật có biết là con người từ đâu sinh ra không. Ngay quý vị quan sát quý vị cũng biết chứ đâu cần phải Đức Phật. Ngày mai quý vị học về luân hồi, quý vị thấy rằng con người cũng duyên khởi do 2 nhân tiếp xúc với nhau mà phát sinh ra. Quý vị sẽ thấy con người phát sinh ra như thế nào, hóa sanh là 1 nhân tương tác với hợp tử trứng và tinh trùng. 2 cái đó tương tác với nhau rồi cùng diệt, nó mới phát sinh ra bào thai, bào thai đó ta gọi là con người. Nói nôm na quý vị thấy rằng là như khoa học giảng bây giờ con người sinh ra từ tinh cha huyết mẹ. Chúng ta quan sát trong hiện tại này là thấy con người sinh ra như nào. Còn nguồn gốc con người sinh ra từ đâu điều này quý vị đã học bài

Nhất dạ hiền giả. Đức Phật dạy: “Quá khứ không truy tìm, tương lai không ước vọng”. Không suy nghĩ truy tìm nguồn gốc loài người từ đâu sinh ra, vì quá khứ đã qua, nguồn gốc đó thuộc về quá khứ, tìm nó để làm gì. Nó không đưa đến mục đích là chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây. Cho dù người ta có tìm hiểu được nguồn gốc loài người là từ đâu thì hiểu biết đó có giải quyết được mục đích con người là chấm dứt khổ không. Bởi vì nguyên nhân của khổ là tham sân si, muốn hết khổ là phải chấm dứt tham sân si. Hiểu biết về nguồn gốc loài người là từ đâu không chấm dứt được tham sân si. Chính vì điều này chúng ta thấy được sự siêu việt của Đức Phật, ngài thuyết rất đồng nhất, không có cái trước mâu thuẫn với cái sau. Không cần truy tìm quá khứ vì nó không giúp ta giải quyết được khổ hiện tại. Chỉ có thực hành Bát chánh đạo, chấm dứt tham sân si, chấm dứt Vô minh thì chấm dứt khổ. Còn đi tìm hiểu nguồn gốc đó không đưa đến chấm dứt khổ cho nên ngài tuyên bố đừng truy tìm quá khứ như vậy. Quý vị có thể đặt câu hỏi đó, con người từ đâu sinh ra, nhưng là giải quyết trong hiện tại này, người này bắt đầu sinh ra, con người trong hiện tại này là đây là quan sát sự thật hiện tại. Chứ không phải tưởng tượng ra 1 triệu năm trước, 1 tỉ năm trước. Quý vị có thể quan sát từ đứa trẻ sinh ra rồi lật ngược lại từ giây phút hình thành bào thai như thế nào là có thể quan sát được con người từ đâu sinh ra. Giải quyết vấn đề ngay trong hiện tại này, cho nên Pháp của Đức Phật là đến để mà thấy chứ không phải đến để mà tin. Cho dù có người nói nguồn gốc loài người là từ Thượng đế sinh ra nhưng đó chỉ là đến để mà tin, có thể là bịa ra, tưởng tượng ra rồi bắt người khác đến phải tin. Còn giáo Pháp của Đức Phật không bắt ai phải tin, hướng dẫn cho chúng ta quan sát sự thật để thấy đúng sự thật.